

**PROSES PENYELESAIAN KONFLIK INTRAPERSONAL
PADA WANITA DALAM MENGHADAPI PERSELINGKUHAN
DARI SUAMI**

Defiani Indra Cahyono, Yang Roswita
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

ABSTRAKSI

Setiap manusia mendambakan memiliki perkawinan yang bahagia, akan tetapi dalam perjalanannya konflik-konflik antara pasangan suami isteri tidak dapat dihindari karena adanya perbedaan kepribadian, latar belakang individu maupun perkawinan itu sendiri. Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik, sering kali membawa dampak yang buruk dalam perkawinan, sehingga rentan terjadinya perselingkuhan. Perselingkuhan yang terjadi selama perkawinan seringkali menghancurkan perkawinan yang telah terbentuk. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui : Bagaimana isteri mengetahui suami melakukan perselingkuhan?, Apa yang menjadi penyebab munculnya konflik intrapersonal yang dialami isteri, apa faktor yang mempengaruhi penyelesaian konflik intrapersonal, bagaimana isteri menyelesaikan konflik intrapersonal tersebut ?

Kaum wanita sering menghadapi konflik intrapersonal dalam perkawinannya jika suami melakukan perselingkuhan. Konflik intrapersonal harus diselesaikan agar isteri tidak mengalami gangguan dalam menjalani kehidupannya. Penyelesaian konflik intrapersonal sangat menentukan keputusan untuk mempertahankan perkawinannya atau melepaskan perkawinannya, juga berkaitan dengan bagaimana isteri menjalani kehidupannya setelah menentukan keputusan untuk menyelesaikan konflik intrapersonalnya.

Kata kunci : perselingkuhan, konflik intrapersonal, penyelesaian konflik intrapersonal

LATAR BELAKANG MASALAH

Setiap orang yang memasuki jenjang perkawinan akan berharap perkawinannya akan langgeng terus sepanjang hidup. Tetapi sering kali apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Perjalanan sebuah perkawinan tak dapat terelakkan dari permasalahan yang terjadi antara suami isteri.

Menurut Glass dan Staeheli (dalam Ginanjar, 2009) kondisi perkawinan yang tidak menyenangkan dan banyaknya harapan yang tidak terpenuhi, dapat memicu perselingkuhan. Hubungan yang intim dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa tetapi kemudian berlanjut semakin dalam ketika masing-masing membuka diri dan saling menceritakan masalah.

Data dari Direktorat Jenderal Pembinaan Peradilan Agama (PPA) Mahkamah Agung, menggambarkan tingginya persentase perceraian suami isteri terjadi dikarenakan perselingkuhan, isteri menggugat cerai suami. Data dalam lima tahun terakhir menunjukkan persentase mencapai 56,2% pada tahun 2000 naik menjadi

57,4% pada tahun 2001, naik lagi menjadi 59,5% pada tahun 2002, dan terus naik menjadi 60,7% pada tahun 2003 dan 62,1% pada tahun 2004 dan pada tahun 2005 naik lagi menjadi 63%.

Direktorat Jenderal Pembinaan Peradilan Agama menyatakan bahwa selingkuh merupakan salah satu sebab hancurnya kehidupan rumah tangga di Indonesia. Pernyataan tersebut didasarkan atas pengungkapan fakta bahwa pada tahun 2005 terdapat 13.779 kasus perceraian dengan rincian 9.071 kasus perceraian akibat tergoda orang ketiga dan 4.708 kasus perceraian akibat cemburu (Meity, 2009, hal 4). Perselisihan antar suami istri dapat menimbulkan konflik, baik konflik intrapersonal maupun konflik interpersonal.

Penelitian tentang penyelesaian konflik dalam perkawinan dilakukan peneliti, karena peneliti mencermati adanya konflik intrapersonal yang terjadi pada wanita dalam menjalani perkawinannya karena suami berselingkuh. Konflik tersebut juga terjadi karena adanya nilai-nilai dan

aturan-aturan pada agama tertentu yang tidak menyetujui pasangan untuk bercerai.

Penelitian ini bertujuan ingin menjawab beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :Bagaimana isteri mengetahui suami melakukan perselingkuhan?, apa yang menyebabkan munculnya konflik intrapersonal pada istri, apa faktor yang mempengaruhi penyelesaian konflik intrapersonal, bagaimana istri menyelesaikan konflik intrapersonal?

TINJAUAN PUSTAKA

Proses Penyelesaian Konflik Intrapersonal pada Wanita

1. Pengertian Penyelesaian Konflik Intrapersonal

Menurut Johnson (Supratiknya, 1995, hal 94) konflik merupakan situasi dimana tindakan salah satu pihak berakibat menghalangi, menghambat atau mengganggu tindakan pihak lain. Apabila dua orang individu masing-masing berpegang pada pandangan yang sama sekali bertentangan satu sama lain, tidak pernah berkompromi, dan masing-masing menarik kesimpulan yang

berbeda-beda, serta apabila orang yang berkonflik cenderung bersifat tidak toleran, maka dapat dipastikan akan timbul konflik tertentu (Winardi, 1994, hal 3).

Pada prinsipnya manusia mempunyai keyakinan, pengetahuan dan pendapat yang berbeda, perbedaan inilah yang menyebabkan timbulnya konflik. Konflik merupakan kondisi terjadinya ketidakcocokan antar nilai atau tujuan-tujuan yang ingin dicapai, baik yang ada dalam individu maupun dalam hubungannya dengan orang lain (Wijono, 1993, hal 4).

Konflik yang terjadi dalam perkawinan, dapat menjadi konflik antar pribadi maupun konflik di dalam diri individu sendiri (konflik intrapersonal). Setiap konflik yang terjadi dapat meresahkan untuk orang-orang yang terlibat didalamnya (Winardi, 1994, hal 8). Myers dan Myers (Husna dan Karim, 2005) mengatakan bahwa konflik intrapersonal adalah konflik seseorang dengan dirinya sendiri dan terjadi apabila pada waktu yang bersamaan seseorang

memiliki, mempunyai keinginan, kebutuhan, motif dan nilai yang *incompatible* (tidak sejalan) satu sama lain dan tidak mungkin kedua-duanya dipenuhi secara bersamaan.

Konflik intrapersonal adalah konflik internal yang terjadi dalam diri seseorang. Konflik intrapersonal akan terjadi ketika individu harus memilih dua atau lebih tujuan yang saling bertentangan, dan bimbang mana yang harus dipilih untuk dilakukan. Konflik ini diibaratkan seperti makan buah simalakama, dimakan salah tidak dimakan juga salah, dan kedua pilihan yang ada memiliki akibat yang seimbang.

Setiap konflik selalu mengakibatkan pihak yang terlibat didalamnya menjadi tidak nyaman, maka dibutuhkan sebuah penyelesaian konflik, khususnya konflik intrapersonal karena jika tidak segera terselesaikan dengan baik akan merugikan diri sendiri.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyelesaian Konflik

Kebanyakan konflik yang terjadi diikuti oleh faktor yang mendukung terjadinya konflik. Walgito (dalam Wardhany, 2009) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi penyelesaian konflik, antara lain : perbedaan individu, kebutuhan individu, perkembangan individu, latar belakang sosio budaya , tujuan dari pernikahan, latar belakang pernikahan.

3. Macam-Macam Cara Penyelesaian Konflik

Kuntaraf dan Kuntaraf (1999, hal 102-103) menambahkan, beberapa cara pemecahan konflik, yaitu : a. kompetisi (menang-kalah), b. menghindarkan (kalah-kalah), c. kompromi, d. kolaborator (menang-menang), e. akomodasi (kalah-menang)

Menurut Ubaydillah (2007) pertentangan antara harapan dan kenyataan dapat terjadi setiap saat, maka seseorang harus mampu mendinamiskan konflik yang terjadi, menjadi konflik yang produktif. Beberapa cara diantaranya yaitu:

- a. Menciptakan pandangan positif terhadap diri sendiri dan kenyataan.
- b. Membuat sasaran dan program.
- c. Meningkatkan ketajaman sensitivitas. Tanggap mengetahui apa yang terjadi pada batin.
- d. Sisi agama, kita disarankan untuk sering-sering "ingat" (membangun kontak komunikasi) dengan Tuhan.
- e. Menjalin banyak pergaulan, berinteraksi atau berada di lingkungan orang-orang positif.
- f. Siap dan terbuka (secara mental) terhadap berbagai peristiwa atau kejadian dan menjadikannya sebagai materi untuk pembelajaran.

4. Pengertian Wanita Dewasa

Sumarni (2004, hal 14) mengatakan bahwa wanita (dalam penelitian ini, isteri) adalah ibu, pengasuh, dan pendidik anak yang mengasuh anak siang dan malam yang membutuhkan kasih sayang, dengan perasaan halus dan keikhlasan jiwa nurani yang bijaksana. Wanita adalah isteri

yang dianugerahi sebagai wadah untuk mengandung keturunan.

Kedewasaan bisa diartikan sebagai satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib sendiri, dan atas pembentukan diri sendiri (Kartono, 1992, hal 172).

Wanita dewasa itu secara karakterologis dan normatif ialah pribadi yang sudah punya bentuk dan relatif stabil sifatnya. Dengan adanya kestabilan ini dimungkinkan usaha untuk memilih relasi sosial, bidang studi, dan profesi atau pekerjaan, yang sifatnya juga stabil (Kartono, 1992, hal 176).

5. Pengertian Perselingkuhan

Menurut Koentjoro (2006, hal 24) selingkuh adalah perbuatan tidak jujur pada pasangan resminya (yang menyebabkan sakit hati pasangannya) yang melibatkan orang lain dari pihak yang lain sebagai pasangan barunya baik dengan perasaan atau tanpa, dalam bentuk yang sesungguhnya atau maya secara bertahap atau berganti-ganti, mereka membayangkan atau melakukan perilaku seksual tertentu dengan emosi dan

maksud yang berbeda, dengan disertai pembayaran dan periode waktu tertentu.

6. Bentuk-Bentuk Perselingkuhan

Menurut Subotnik dan Harris, 2005 (Ginanjar, 2009), perselingkuhan dapat dibagi menjadi beberapa bentuk berdasarkan derajat keterlibatan emosional dari pasangan yang berselingkuh, antara lain : a. *Serial Affair*, b. *Flings*, c. *Romantic Love Affair*, d. *Long Term Affair*

7. Gejala - Gejala dari Perselingkuhan

Menurut Satiadarma gejala – gejala dari perselingkuhan, (dalam Eriany, 2004) secara umum ada lima, yaitu : a. Kerahasiaan, b. Kurangnya Perhatian, c. Lupa, d. Perubahan Sikap, e. Kurangnya Kebersamaan

8. Faktor-Faktor Penyebab Perselingkuhan

Menurut Block (dalam Yulianto, 2000) penyebab perselingkuhan yaitu:

a. Pelarian emosional dari pasangannya.

b. Rasa ingin tahu bagaimana rasanya berhubungan seksual dengan orang lain yang bukan pasangannya.

a. Kemarahan atau permusuhan yang terpendam terhadap pasangannya.

b. Keinginan untuk lebih banyak seks atau jenis seks yang berbeda dari yang didapatkan dari pasangannya.

c. Dorongan ego.

d. Ketidakmampuan membentuk komitmen yang dalam.

e. Menghindar dari masalah perkawinan atau pribadi.

f. Untuk menghilangkan rasa sakit akibat kehilangan, sebagai contoh kehilangan seseorang yang sangat dicintai.

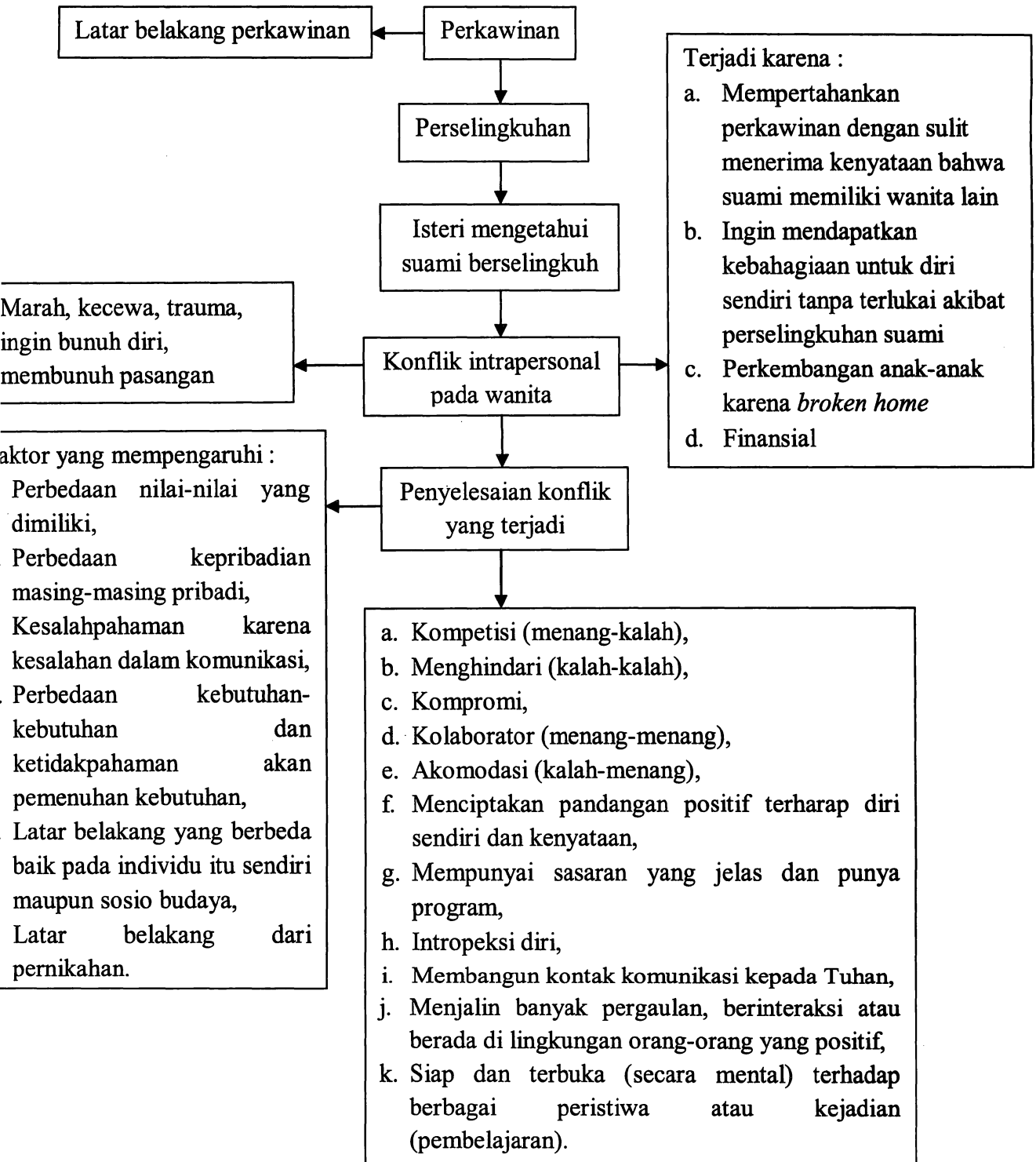
9. Penilaian terhadap Perselingkuhan

Pria dan wanita cenderung menunjuk makna yang berbeda terhadap perselingkuhan pasangannya. Umumnya kaum wanita mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk memulihkan hubungan dan menjaganya agar tetap hidup, sedangkan kaum pria mempunyai kemungkinan lebih

Penyelesaian Konflik Intrapersonal Wanita, Perselingkuhan dari Suami

besar untuk mengakhirinya dan mencari pengganti.

Dinamika Psikologis Proses Penyelesaian Konflik Intrapersonal pada Wanita dalam Menghadapi Perselingkuhan Suaminya



METODE PENELITIAN

Metode Penelitian Kualitatif

Menurut Bogdan dan Taylor (dikutip Moleong, 2000, h. 3) adalah metode kualitatif.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik, yaitu:

1. Wanita Dewasa Madya, yaitu berusia antara 45 sampai 50 tahun
2. Suami melakukan perselingkuhan minimal 1 tahun
3. Telah mencapai usia pernikahan minimal 10 tahun

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara bebas terpimpin

Uji Kesahihan dan Keandalan

Pada penelitian ini, kesahihan dan keandalan akan diuji melalui:

1. Pemeriksaan teman sejawat melalui diskusi
2. Ketekunan pengamatan
3. Triangulasi

Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, proses analisis informasi menggunakan empat tahapan seperti yang diutarakan oleh Lacey dan Luff (dalam Sari, 2007), yaitu:

- a. Transkripsi
- b. Pengorganisasian data
- c. Pengenalan
- d. Koding

HASIL PENELITIAN

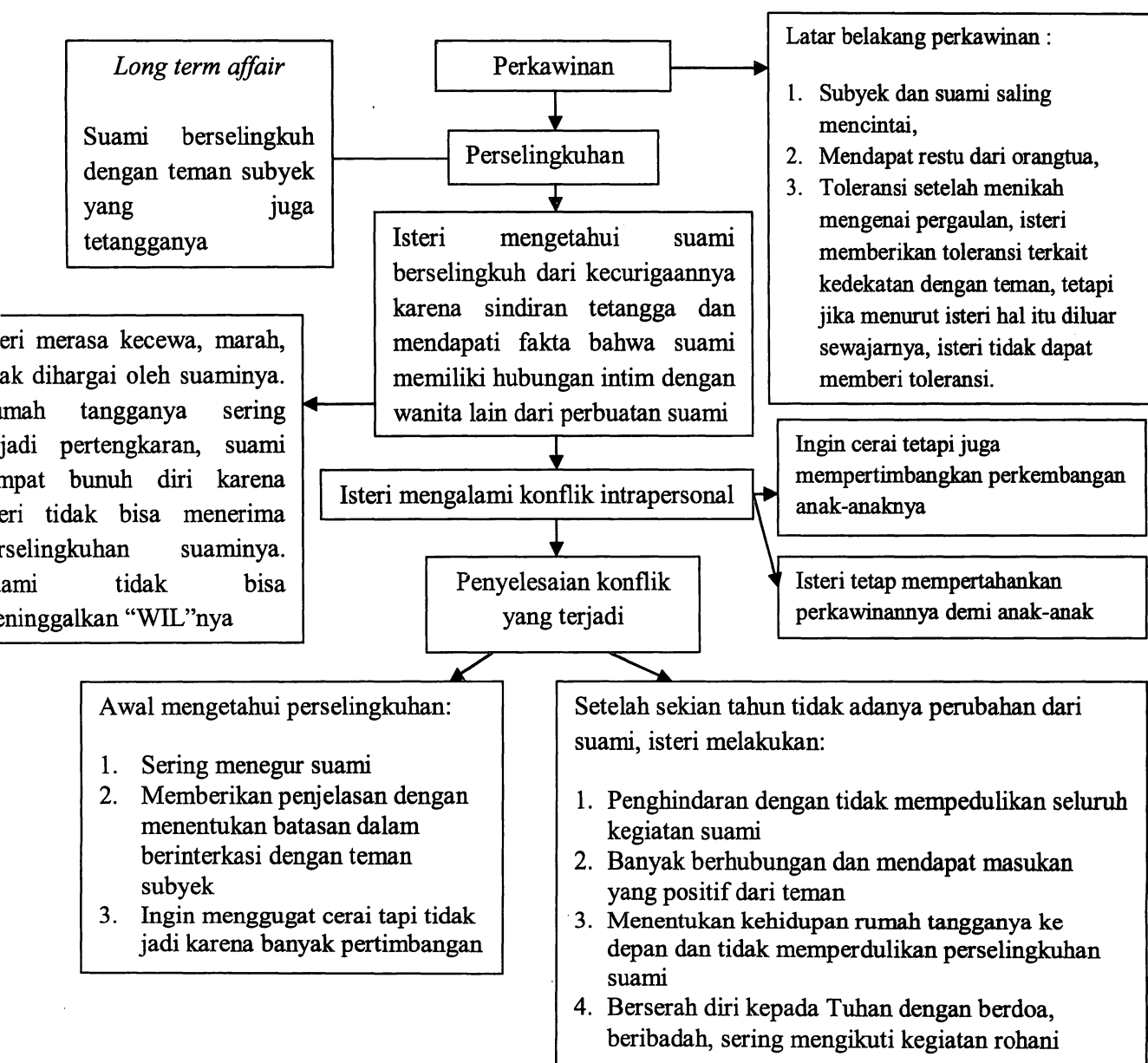
A. Identitas Subyek

1. Subyek Pertama

Nama : MIY

Umur : 48 tahun

Proses Penyelesaian Konflik Intrapersonal pada Subyek 1

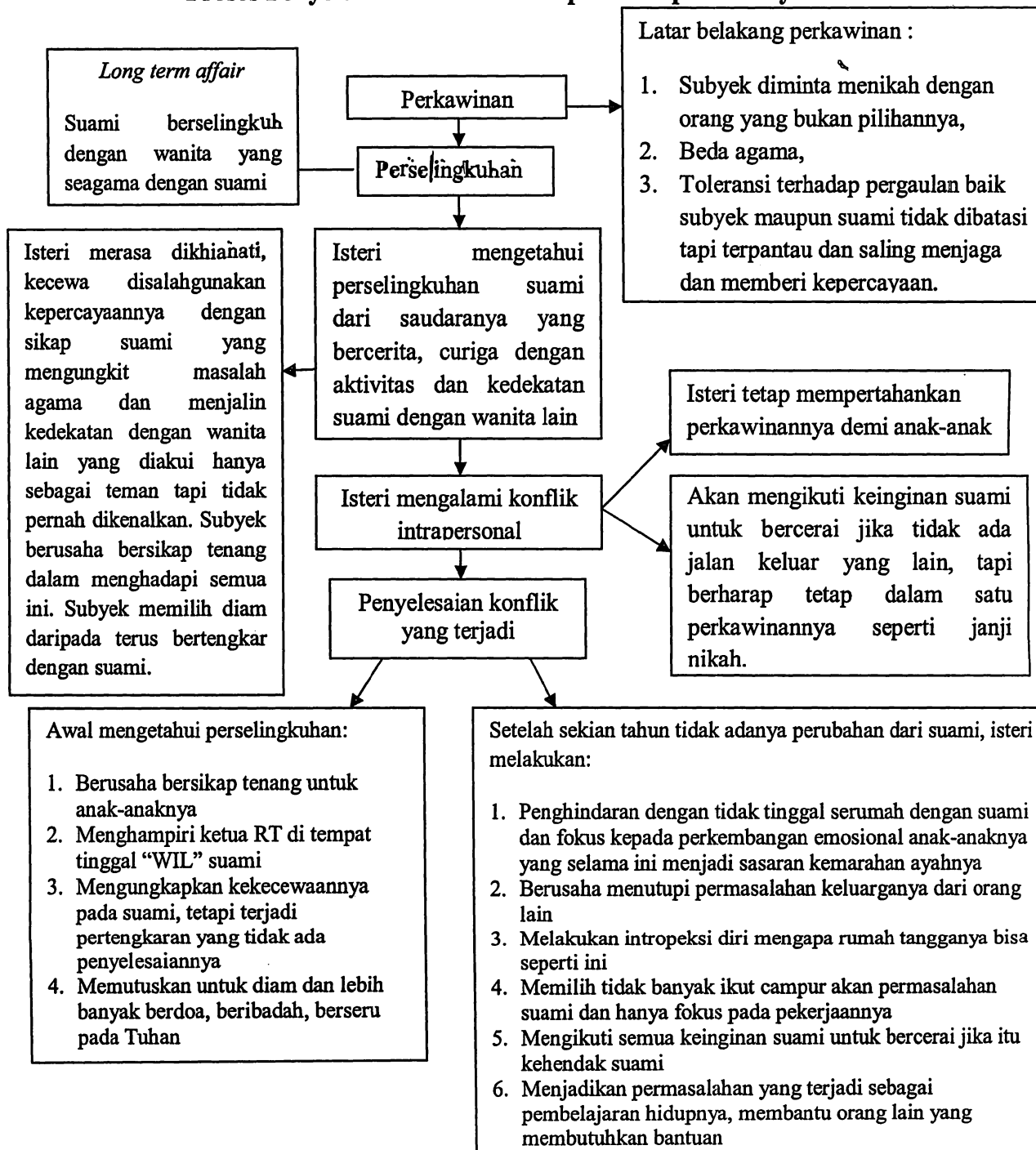


2. Subyek Kedua

Nama : SM

Umur : 48 tahun

Proses Penyelesaian Konflik Intrapersonal pada Subyek 2

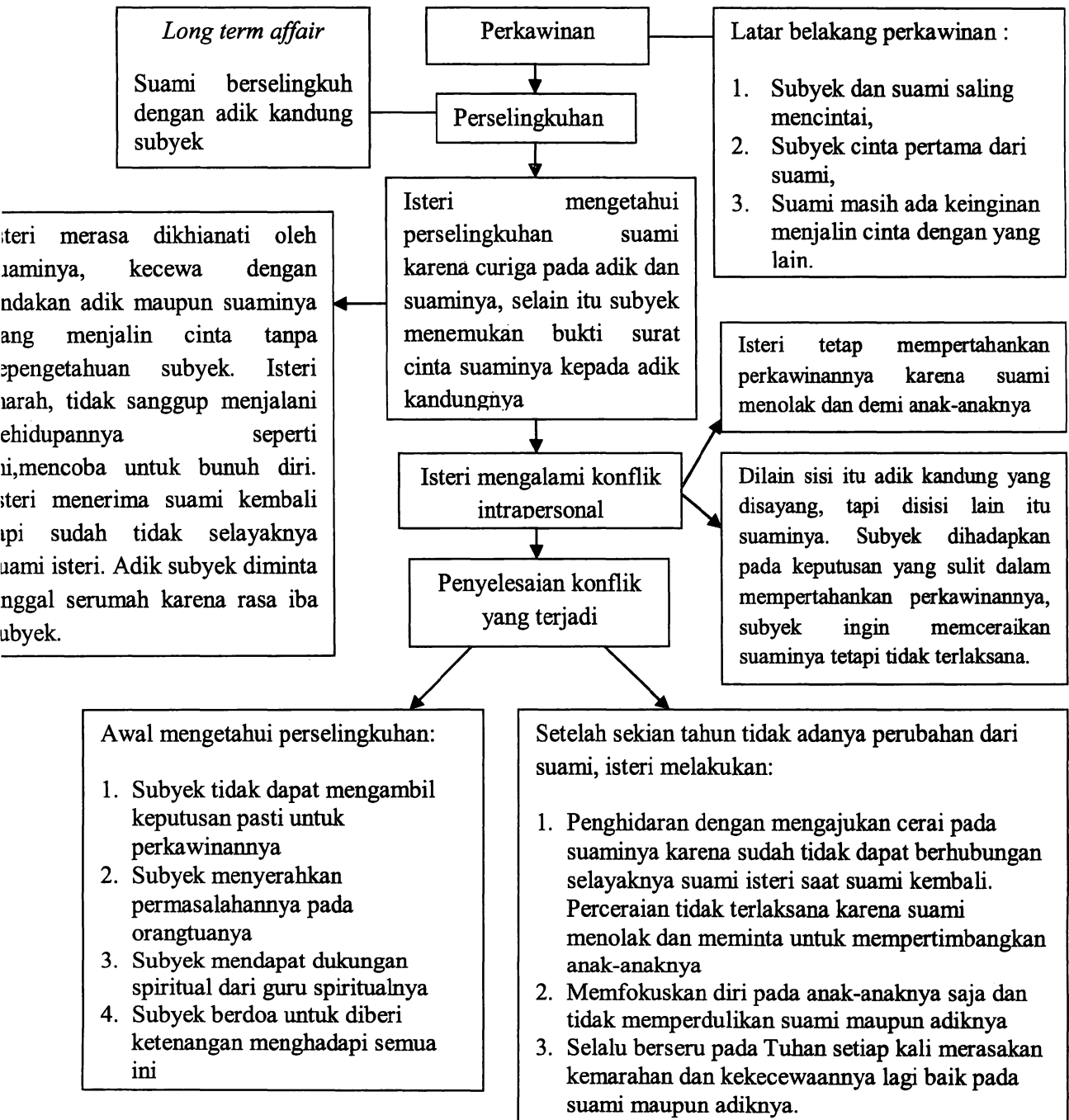


3. Subyek Ketiga

Nama : JM

Umur : 50 tahun

Proses Penyelesaian Konflik Intrapersonal pada Subyek 3



PEMBAHASAN

A. Tema yang Muncul

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap ketiga subyek, dapat dibuat tabel sebagai berikut :

No.	Penyelesaian konflik intrapersonal	S.1	S.2	S.3
1.	Kompetisi (menang-kalah)	-	-	-
2.	Menghindari (kalah-kalah)	++	+++	+++
3.	Kompromi	++	-	-
4.	Kolaborator (menang-menang)	-	++	-
5.	Akomodasi (kalah-menang)	-	+++	-
6.	Menciptakan pandangan positif terhadap diri sendiri dan kenyataan	+++	+++	++
7.	Mempunyai sasaran yang jelas dan punya program	+++	+++	+++
8.	Intropeksi diri	-	+	-
9.	Membangun kontak komunikasi kepada Tuhan	+++	+++	+++
10.	Menjalin banyak pergaulan, berinteraksi atau berada di lingkungan orang-orang yang positif	++	-	+
11.	Siap dan terbuka (secara mental) terhadap berbagai peristiwa atau kejadian (pembelajaran)	-	+	-

Keterangan :

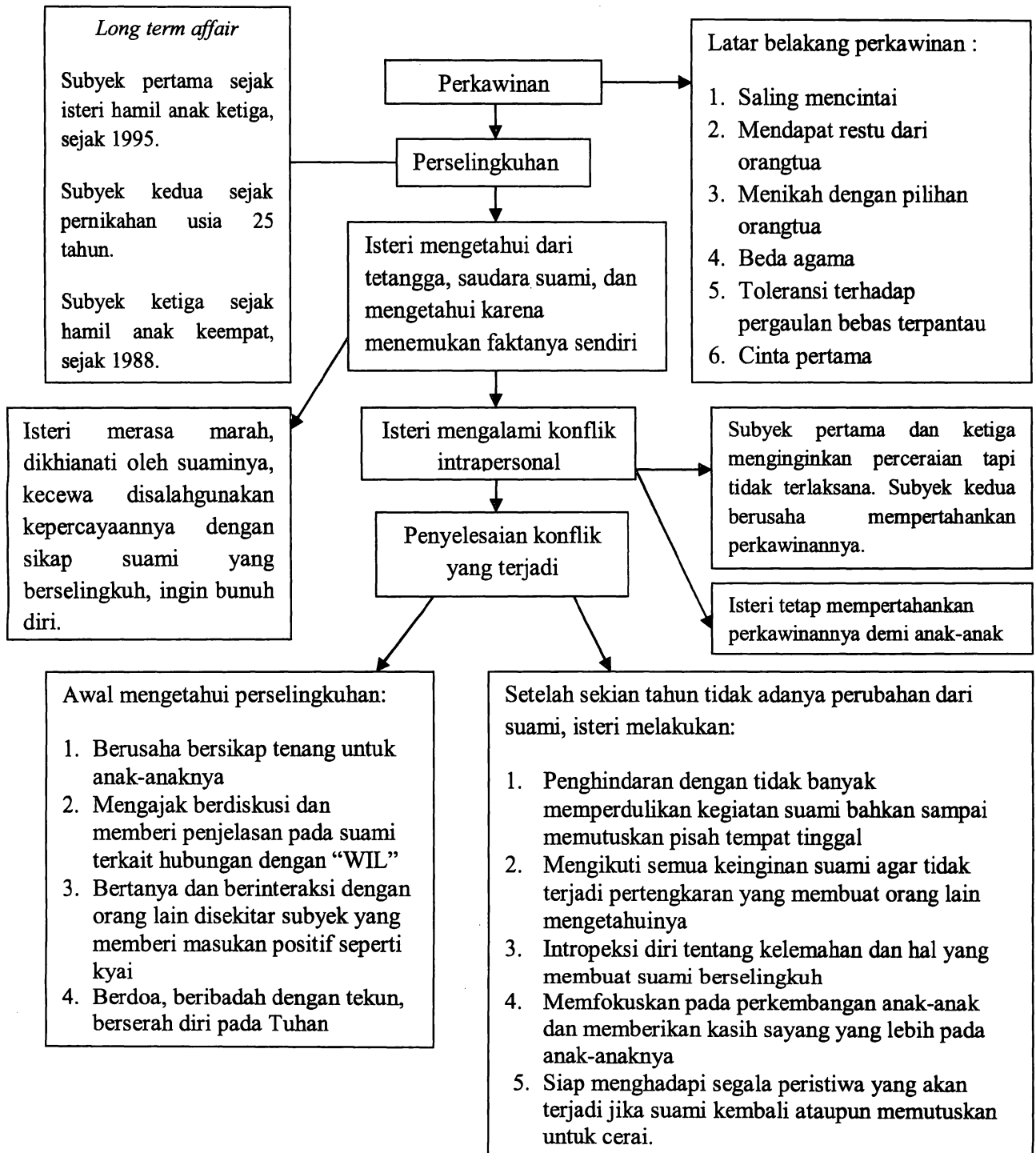
- : Tidak melakukan
- + : Jarang menggunakan cara tersebut
- ++ : Cukup sering menggunakan cara tersebut

Penyelesaian Konflik Intrapersonal Wanita, Perselingkuhan dari Suami

+++ : Selalu menggunakan cara tersebut

B. Diagram

Berdasarkan hasil observasi, wawancara serta tabel hubungan “proses penyelesaian konflik intrapersonal dalam menghadapi perselingkuhan yang dilakukan oleh suaminya”, sebagai berikut:



PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari ketiga subyek yang diteliti oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konflik intrapersonal yang terjadi dalam diri wanita berkaitan dengan perselingkuhan suaminya memerlukan penyelesaian agar dapat menjalani kehidupannya menjadi lebih baik.

Melalui ketiga subyek tersebut, peneliti mengetahui bahwa latar belakang pernikahan mempengaruhi cara menyikapi menyelesaikan konflik intrapersonal, selain itu semakin rumit dan semakin dalam permasalahan yang berkaitan dengan perselingkuhan suaminya, isteri memilih untuk menghindar dan memprioritaskan pada pekerjaan dan anak-anaknya.

Para isteri dalam menghadapi perselingkuhan suaminya, pada awalnya berusaha mengungkapkan ketidaksenangan akan perilaku suami dan berharap suami dapat berubah, selain itu juga mencari jalan keluar bersama,

sehingga isteri tetap dapat merasa nyaman. Isteri merasakan kekecewaan, kemarahan, sakit hati karena telah dikhianati oleh suaminya. Melalui cara tersebut isteri masih merasa tidak nyaman karena belum ada perubahan pada suami. Para isteri mencari dan meminta pada temannya untuk memberikan saran dan nasehat. Selain itu, isteri juga sering memutuskan untuk berserah diri kepada Tuhan, memohon jalan keluar yang terbaik, dan setiap merasakan kekecewaan tersebut isteri berdoa dan menyebut nama Tuhan. Isteri juga tidak mau ikut mengetahui terlampau jauh lagi mengenai perselingkuhan suaminya.

Dalam mengisi kesehariannya, para isteri memilih untuk memfokuskan diri pada anak-anaknya dan juga mencari kesibukan dalam pekerjaannya. Adapun beberapa kaum wanita yang membutuhkan motivasi dan dukungan dari orang lain yang mampu memberinya semangat dan

keberanian melangkah menata
kehidupannya kembali.

B. Saran

1. Bagi Subyek

Pentingnya mendekatkan diri kepada Tuhan dalam menyelesaikan permasalahan berkaitan dengan perselingkuhan suami dan tidak mudah mengambil keputusan untuk bercerai tanpa mempertimbangkan keberadaan anak.

2. Bagi Keluarga

Setiap pernikahan hendaklah didasari dari kematangan psikologis akan sebuah komitmen dan tanggung jawab yang panjang. Adanya dukungan sosial dari keluarga dan orang-orang terdekat sangat diperlukan bagi wanita yang mengalami konflik intrapersonal karena perselingkuhan pasangannya, hal itu dapat meringankan beban dan kesedihan yang dirasakan wanita yang diselingkuhi oleh suaminya.

Penyelesaian Konflik Intrapersonal Wanita, Perselingkuhan dari Suami

- Moleong, L. J. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Onsas. 2009. *Manajemen Konflik*. <http://www.rajawana.com/artikel/pendidikan-umum/253-manajemen-konflik.html> (Selasa, 11 Mei 2010)
- Saraswati, R. 2006. *Perempuan dan Penyelesaian Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Bandung : PT. Citra Aditya Bakti
- Sari, W. A. 2007. *Peran Peer Educator dalam Pencegahan HIV dan AIDS di SMA*. Skripsi. Semarang : Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata (tidak diterbitkan)
- Setyorini, D., Wibhowo, C. 2008. *Pengantar Psikologi Eksperimen*. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata
- Sumarni. 2004. *Kedudukan Suami Istri dalam Hukum Perkawinan (Kajian Kesetaraan Gender Melalui Perjanjian Kawin)*. Jogjakarta : Jalasutra
- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antar Pribadi Tinjauan Psikologis*. Jogjakarta : Kanisius
- Ubaydillah, A.N. 2007. *Bahaya Konflik Diri*. http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=323 (Rabu, 05 Mei 2010)
- Wardhany, T. 2009. *Konflik Perkawinan pada Istri Perwira Polisi yang Menikah pada Usia Muda*. Skripsi. Semarang : Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata (tidak diterbitkan)
- Wijono, S. 1993. *Konflik dalam Organisasi Industri dengan Strategi Pendekatan Psikologis*. Semarang : Satya Wacana
- Winardi. 1994. *Manajemen Konflik (Konflik Perubahan dan Pengembangan)*. Bandung : CV. Mandar Maju
- Yulianto, B. S. 2000. *Perselingkuhan : Dapatkah Ditiadakan*. Anima. Indonesian Psychological Journal. Program Studi Kesehatan Reproduksi, Universitas Airlangga. Volume 15. Nomor 4 (368, 372-375)